



MINDYAMA

STARKES TEAM, STARKES UNTERNEHMEN!

WECHSELJAHRE VERSTEHEN – GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN IM JOB

Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](#)

Web: www.mindyama.com

Beschreibung:

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben, doch sie bringen körperliche und emotionale Veränderungen mit sich, die sich auch auf den Berufsalltag auswirken können. In diesem praxisnahen Vortrag erfährst du, wie du die Wechseljahre als Chance für mehr Wohlbefinden und Energie im Job nutzen kannst und bekommst alltagstaugliche Tipps für Gesundheit und Gelassenheit in dieser Lebensphase.

Buchbar als:

- Online-Vortrag, 90 Min., bis zu 100 TN
- Inhouse-Vortrag, 90 Min.

Teilnehmeranzahl: bis zu 100

Inhalte:

- Die körperlichen und psychischen Veränderungen in den Wechseljahren und wie sie sich auf die Arbeitsleistung auswirken.
- Praktische Strategien für mehr Balance, z. B. Ernährung, Bewegung und Stressmanagement.
- Tipps für ArbeitgeberInnen, wie sie ihre Mitarbeitenden in dieser Lebensphase unterstützen können.
- Kommunikationstraining: Wie du im Berufsalltag souverän mit den Herausforderungen umgehst.
- Raum für individuelle Fragen

Preis:

- Online-Vortrag 79€ / Person, ab 10 TN Firmenlizenz 711€
- Inhouse-Vortrag 999€

Wer ich bin

Mein Name ist Judith Doherty, ich bin 1990 geboren und mich hat vor allem das Thema psychische Gesundheit schon immer in seinen Bann gezogen. Als studierte Pädagogin (Ma. Ed.) und zertifizierte Fachkraft für Stressmanagement habe ich bereits zahlreiche Teams im Bereich Stressmanagement gecoacht.

Seit 2022 bin ich zertifizierte Ayurveda-Coachin und Ernährungsberaterin und

biete sowohl Einzelbegleitungen, Gesundheitstage als auch Teamtage an. Dabei verbinde ich die Weisheiten aus dem Ayurveda mit fundierten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Schulmedizin und stärke so die mentale und körperliche Gesundheit meiner KundInnen ganzheitlich und mit einfachen, alltagstauglichen Mitteln. Meine Methoden sind immer an die Bedürfnisse meiner KundInnen angepasst und beinhalten Atemtechniken, Achtsamkeit, Selbstreflexion, gewaltfreie Kommunikation, buddhistische Kommunikationsprinzipien in der praktischen Anwendung, Meditation, Biohacking, PMR, Autogenes Training und vieles mehr.

Mein Motto:

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.



Follow on:

Instagram: [mindyama_judith](https://www.instagram.com/mindyama_judith)

Web: www.mindyama.com